



Clementino Vannetti
Azienda Pubblica di Servizi alla Persona
Centro Servizi Anziani
"Via Portici"

ginnastica dolce

INFORMAZIONI

Centro Servizi Anziani

Rovereto

Via Portici 19

0464 455193

340 7355312

angela.nave@apspvannetti.it

www.apspvannetti.it

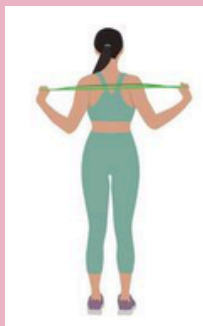
SEMPLICI ESERCIZI IN PIEDI O DA SEDUTI



Clementino Vannetti
Azienda Pubblica di Servizi alla Persona



Comune di Rovereto

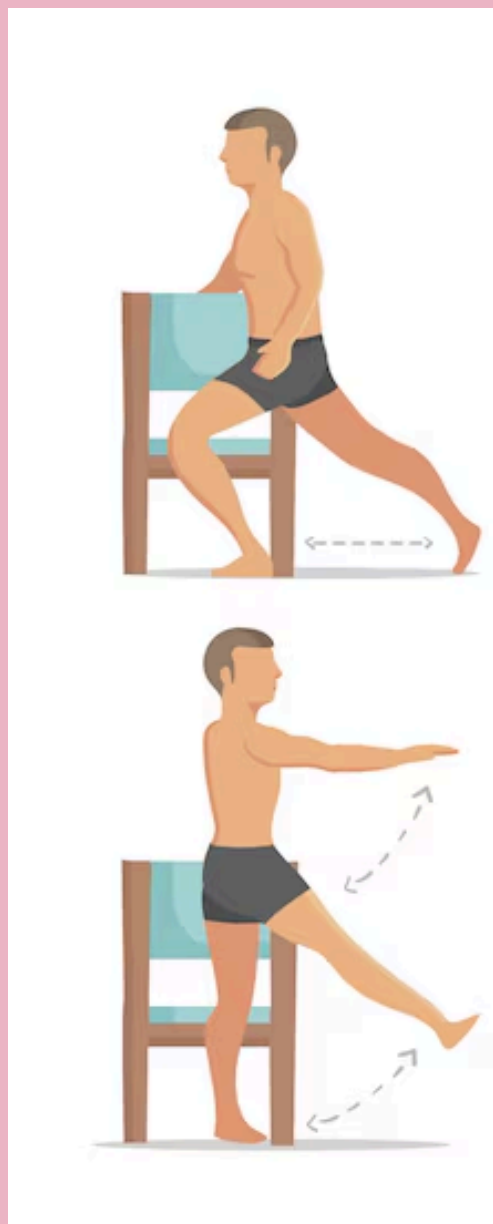


Vieni a provare ...

L'attività verrà svolta in piedi oppure seduti su una sedia, utilizzando alcuni piccoli attrezzi come possono essere le fasce elastiche oppure la palla.

I partecipanti dovranno presentarsi con abbigliamento e calzature comode.

Gli obiettivi principali saranno il miglioramento della percezione del proprio corpo e delle possibilità di movimento, con particolare attenzione alla mobilità articolare, al rinforzo muscolare e all'equilibrio.



*...non sono previsti
esercizi complessi...*

ginnastica dolce

L'attività verrà svolta
il lunedì e il venerdì
dalle 10:30 alle 11:30
presso il Centro Servizi
di Rovereto
in via Portici 19.

quota 10 lezioni: euro 35,00

Necessaria l'iscrizione al
Centro Servizi Anziani

